

# 糖尿病だより ステップアップ



第90号

発行所 山口赤十字病院  
糖尿病チーム医療委員会

発行日 令和3年1月発行

## 糖尿病と診断されたら眼科も受診！！

### 糖尿病網膜症という病気をご存じですか？

視能訓練士 西村 佳世

#### 糖尿病網膜症とは？

糖尿病の三大合併症の一つに「糖尿病網膜症」があり、成人の中途失明原因の上位疾患です。  
血糖値が高い状態が続くと網膜にはりめぐらされている細かい血管が傷ついたり、詰まったりして血流が悪くなります。血流が悪くなった網膜では、それを補うために、病的な新生血管が発生します。



新生血管は脆くて  
出血しやすい悪い  
血管です！

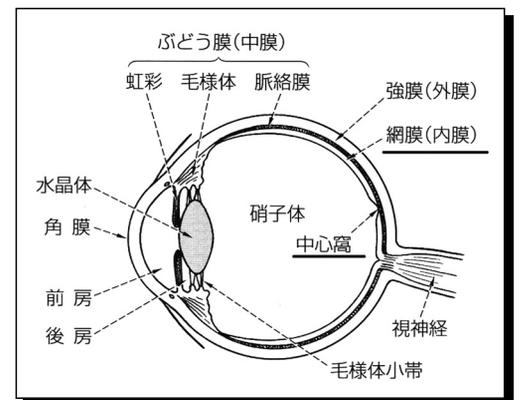
#### どんな症状？

網膜症初期から中期には、網膜には障害が起きていますが、自覚症状がありません。網膜症がかなり進むと、初めて視力低下、眼のかすみなどの自覚症状が出てきます。放置すると出血を繰り返し、重症になると網膜剥離を起こし、失明することもあります。

#### ●網膜とは？

網膜は、たくさんの血管から栄養を補給されています。

網膜の真ん中に中心窩と呼ばれる、物の詳細を見分けたり、文字を読んだりするのにとても大切な場所があります。視力の中心で黄斑部とも呼ばれます。



参考資料：糖尿病から目を守る

#### どんな検査をする？

一般検査に加え、眼底検査では、黒目（瞳孔）を広げる目薬を点眼し、散瞳します

この目薬を入れると、4～5時間ほど見えづらく、眩しい状態が続きます。そのため車の運転は危険です。

しかし、黒目を広げないと網膜病変を広範囲にわたり詳しく検査・診察することができません。糖尿病がある方には、大変重要な検査となります。



#### どんな治療をする？

- 血糖コントロール  
↳ HbA1c 値の確認をしたいので、糖尿病連携手帳を眼科に持参してください。
- 内服
- レーザー（網膜光凝固）  
レーザー光線を照射して新生血管の発生を防ぎ、網膜症の進行を予防・阻止する目的で行います。
- 手術 ① 新生血管を抑制するお薬を眼内に注入します。  
② 重症になると出血による濁った硝子体（眼球の内腔）を切除します。



早期発見  
早期治療  
のために！

糖尿病と診断されたら、自覚症状がなくても目の中では何かが起っているかもしれません。

自己判断せず、眼科に定期通院して糖尿病網膜症になっていないか、進行していないかをチェックする必要があります。

日頃から、自分の見え方をチェックするように心がけ、見え方がおかしいと思ったら、早めに眼科受診をしましょう！

# 糖尿病のための 時短・簡単!! メニュー

## 即席調理の素・レトルト食品を使った、バランス食の紹介

お料理が苦手な方でも自宅で簡単に上手に目的のご馳走が作られるように、スーパーには多種類の即席調理の素やレトルト食品が並んでいます。中には油や食塩が多すぎる商品もありますが、成分表示をチェックすれば糖尿病食にアレンジ出来るおすすめ商品も数多く見つけることができます。即席調理の素を利用して、忙しい時でも、あっという間に作る事ができるバランス食を紹介します。

### 糖尿病食におすすめ！即席調理の素・レトルト食品を選ぶ時のポイントと目安量

#### ポイント

- たんぱく質性食品(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)を加えることができる
- 野菜やきのこ、海藻を加えることができる
- 減塩でも美味しく食べられる
- 脂質が多すぎず、少なすぎず適量含まれている
- エネルギー量が高カロリーになりすぎない

#### 栄養量 1食分の目安

- たんぱく質 20g~30g程度
- 野菜 100g以上加える
- 食塩相当量が2g~3g程度
- 脂質 10g~20g程度
- 目標エネルギー内に収める

※正確な目標栄養量は個別対応となります。栄養士にご相談下さい

### 即席調理の素・レトルト食品を使ったメニューの紹介

#### 【3人分】

- ご飯 150g
- 豚もも 180g
- エビ 30g
- イカ 30g
- カマボコ 15g
- 椎茸 50g
- 人参 60g
- 白菜 500g
- サラダ油 30g
- 八宝菜の素 1袋

## 八宝菜



#### 【栄養価】1人分

エネルギー	522kcal
たんぱく質	22.6g
脂質	18.4g
糖質	63.5g
食塩相当量	1.5g

八宝菜の素1袋は3人分です。表示の分量より野菜は倍量入れましょう。具材は冷蔵庫にあるもの何でもアレンジ可能。塩分1.5gでボリュームたっぷりのおかずになります。ごはんを添えれば全ての栄養が揃います。

## 焼カレー

#### 【1人分】

- ご飯 150g
- 納豆 30g
- チーズ 1枚
- トマト 100g
- カレー 1袋



#### 【栄養価】1人分

エネルギー	570kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	15.3g
糖質	84.8g
食塩相当量	3.1g

レトルトカレーは野菜がほとんど入っていないためトマトやブロッコリー・アスパラをトッピングして野菜を補います。栄養表示を確認して脂質が少なめのものを選びましょう。たんぱく質も10g程度と少ないため納豆やチーズをのせました。卵や豆腐でもたんぱくアップができます。

## 和風鍋

#### 【1人分】

- ご飯 150g
- 豚もも 80g
- たら 60g
- 白菜 140g
- エリンギ 40g
- 椎茸 40g
- 人参 50g
- 根深ねぎ 30g
- 鍋キューブ1個



#### 【栄養価】1人分

エネルギー	605kcal
たんぱく質	33.3g
脂質	19.6g
糖質	66.2g
食塩相当量	2.8g

鍋キューブの素1つで簡単に味付けができる鍋料理です。野菜やたんぱく質の種類を変えることで様々なアレンジが可能です。ただし、塩分が2.8gあるので残った汁は飲まないようにしましょう。

## リゾット

#### 【1人分】

- ご飯 100g
- 豚もも 50g
- 蒸し大豆 20g
- 卵 1個
- しめじ 30g
- キャベツ 30g
- ブロッコリー 15g
- レトルト ミネストローネ 1袋



#### 【栄養価】1人分

エネルギー	450kcal
たんぱく質	25.4g
脂質	14.0g
糖質	53.8g
食塩相当量	1.4g

リゾットは水分が多いのでごはん100gでもボリュームがあります。カロリーを減らしたい時に最適メニューです。大豆の水煮はたんぱく質と食物繊維を同時に摂ることができるおすすめ食材です。